



保健だより

湘南保健センター医務室 2024年 秋号

まだまだ残暑の厳しい日々が続きますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。暑さのピークは過ぎたのに、なんだか元気が出ない、食欲が戻らないなど、夏バテのような症状は、夏の疲れが残っているせいかもしれません。生活習慣を見直して、体調管理に気をつけましょう。

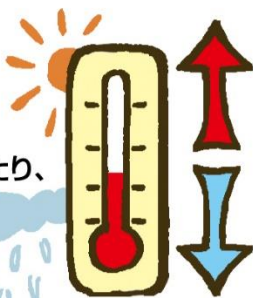
# “秋バテ”に注意しよう!

夏の暑さがようやく落ち着いて秋の気配が感じられるようになった頃に、「疲れやすい」「だるい」「食欲がない」などといった体の不調がみられることがあります。もしかしたら、それは“秋バテ”かもしれません。



## 秋バテの原因は?

秋は朝晩と日中の気温差が大きかったり、秋雨前線や台風などにより気圧も変化しやすいため、自律神経が乱れて、体の不調があらわれやすくなります。夏の間の生活習慣（冷房の効いた環境、冷たいものとりすぎなど）も関係していると言われています。



## 秋バテ対策

～自律神経を整えよう～

- お風呂にゆっくりつかる
- 温かいものや、栄養バランスのよい食事をとる
- 夜ふかしをせず、十分な睡眠をとる
- 適度な運動をする

